

¿TE APETECE MEJORAR?



PROGRAMAS DE EJERCICIO TERAPÉUTICO EN CARRANQUE



En grupos de 5 personas máximo



- 8 Semanas
- 2 veces por semana
- 50 minutos cada sesión



- Controlado por Fisioterapeuta Experto
- Valoración y programación previa INDIVIDUALIZADA
- Incluye una sesión de Fisioterapia en camilla



MODALIDADES:

a) PRESENCIAL:

- Valoración inicial
- 1ª Realización individual
- Ejercicios grupales
- Tratamiento en camilla
- TODO en clínica



b) SEMI-PRESENCIAL:

- Valoración y 1ª Realización individual en clínica
- Ejercicios semanales: en su casa



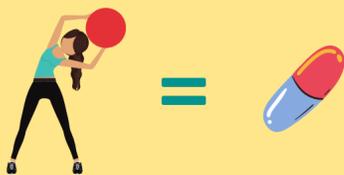
c) ONLINE:

- Tanto Valoración inicial como 1ª Realización y los Ejercicios semanales serán en su casa
- Seguimiento mediante videollamada



¿PARA QUÉ?

- Para eliminar el dolor persistente
- Para mejorar tus capacidades
- Para sentirte bien y no enfermar



¿CÓMO?

- 1º Se realiza una Entrevista Personal con Valoración Inicial y Diagnóstico Fisioterapéutico
- 2º Diseño y Planificación del Programa de Ejercicios
- 3º Firma del Compromiso de realización
- 4º Explicación individual
- 5º Realización en grupo

¿QUÉ NECESITO?

Modalidad Presencial:

1. En la Valoración Inicial: traerte contigo todas las pruebas diagnósticas e informes médicos que tengas
2. Para los ejercicios: una toalla mediana, ropa deportiva, agua, mascarilla quirúrgica, un reloj

Modalidad Online:

1. Ordenador o móvil con internet y cámara



¿A QUIÉN VA DESTINADO?

- Para cualquier persona que tenga dolor crónico o agudo y quiera disminuirlo
- Personas de edad avanzada que quieran mejorar su estado de salud y evitar la fragilidad
- A grupos especiales:

CARDÍACOS Y RESPIRATORIOS

- Transplantados
- Infartos
- Implantes
- Arritmias
- EPOC



MULTIPATOLOGÍAS

- Tensión alta
- Diabetes tipo I y II
- Colesterol
- Problemas Circulatorios
- Enfermedades Neurológicas
- Enfermedades Neurodegenerativas



CÁNCER

- Con o sin Metástasis
- Cualquier tipo
- Linfedemas
- Fatiga Asociada



INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS

- Pre-habilitación (antes)
- Re-habilitación (tras la intervención)



COVID-19

- Post-UCI
- Secuelas posteriores



- Acceso a personas con movilidad reducida
- Sala de ejercicio con ventilación natural
- Todas las medidas de seguridad frente al COVID-19

- DOI: 10.1152/physiol.00019.2013
- DOI: 10.1016/bs.pmbts.2015.07.019



www.clinicaalpium.com

C/ Joaquín Verdugo Landi 7, 1º D
Málaga, 29007
info@clinicaalpium.com
677527884

Álvaro Pareja Cano
#ExpertoET